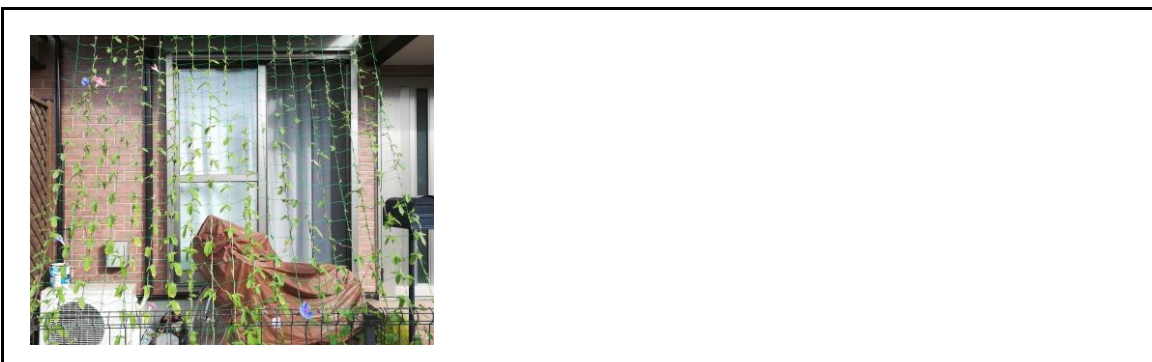


1 わたしが夏に家で取り組んだこと

わたしが夏に家で取り組んだことは、2つあります。

1つ目は、朝顔で緑のカーテンを作ったことです。朝顔が日差しをさえぎる予定でしたが、朝顔があまり育たなかったので、来年、また挑戦したいです。その朝顔にあげる水はお米のとぎじるを使いました。

2つ目は、出かけるときにシャッターをしめていたことです。家に帰ってきたときに、日差しが入らない分、涼しく感じました。暑くてエアコンをたくさん使うと、環境に悪いなと思ったのでこの取り組みを始めました。



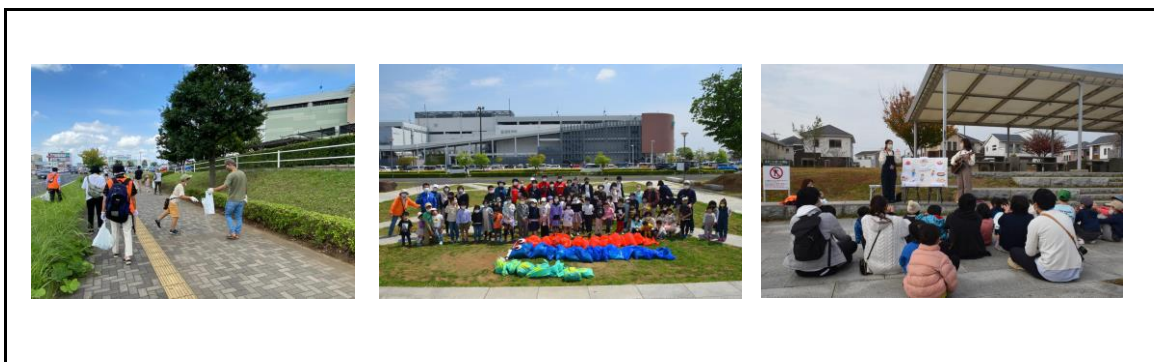
目指すゴール

7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに／13 気候変動に具体的な対策を

3 研究学園 みんなでゴミ拾い

T Xの開通で誕生したまち「研究学園」。その住民は、ほぼ全員が新しく移住してきました。本活動の目的は、まちをきれいにするだけでなく、多様な世代の住民がおしゃべりしながら一緒に歩いて、情報交換をしたり、まちを再発見したりすることです。予約や参加費、用具は不要。普段着、手ぶらで気軽に参加できます。

日曜の朝、駅前に集合。駅周辺のゴミを拾い、ゴール後は巨大鯉のぼりやおひな様など、季節にちなんだゴミ袋アートを製作します。またミニ音楽会や外国人講師の英会話レッスンなど研究学園の団体や店舗とのコラボ企画も実施。住民同士だけではなく、住民と活動団体、店舗、企業などが交流、連携できる活動を進めています。



目指すゴール

11 住み続けられるまちづくりを／14 海の豊かさを守ろう／17 パートナーシップで目標を達成しよう

5 自然の恵み、木は古代から人と密接な関係性を持つ材料です！

様々な形に変化をして色々なシーンで活躍してくれる「木」

強い日差しを遮って涼しさを与えてくれたり、雨や雪から身を守ってくれたり、太古から人は木と仲良く付き合ってきたと思います。

私も昔から木を削った時の匂いが好きで大工さんに憧れていて、自宅も木造の家を建てましたし外構も木材でDIYして作ったりして楽しんでいました。

そして今は廃材や端材、流木等、一旦、役目を終わった木を使って家具や小物、キャンプ道具等を作ってクラフトマルシェ等で皆様に届けさせて頂いております。

また、イベント等で子供向けに端材で作るトラック作りのワークショップ等も開催しております。



目指すゴール

11 住み続けられるまちづくりを／12 つくる責任 つかう責任／15 陸の豊かさも守ろう

6 頭寒足熱 湯たんぽと仲良く

物価高が続く中、節電したい方が多いと思います。しかし、本当の節電には継続性が最も大切なのではないのでしょうか。「頭寒足熱 湯たんぽと仲良く」は2011年3月の計画停電以来実施している取り組みです。寝るとき、布団に入れて足を温めるだけではありません。特に昼間に使用しています。湯たんぽにお湯を入れてカバーをかけて、その上に足を乗せます。これだけでは、割と早く冷めますし、それほど温まりません。重要なのは膝にかけた毛布と併用して使うことです。在宅勤務のデスクワークが続く中、真冬でも暖房をほとんど使いません。



目指すゴール

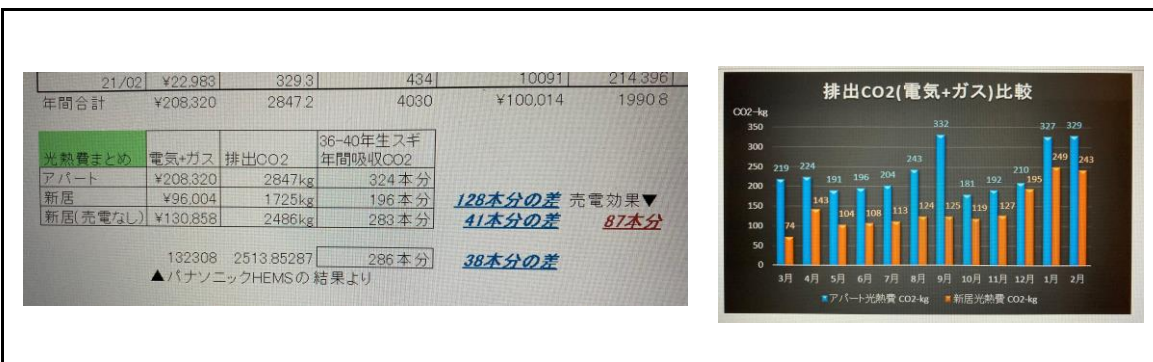
7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに

8 普段通りの生活をしながらSDGsへ達成に貢献したい

2年前に新築した家（30坪）で低CO2排出な生活を実現しました。強く意識しなくてもアパート時代と比べて年間約1トンのCO2排出を削減できました。また、燃えるゴミをなるべく減らす生活をしています。

具体例は以下です。

- ・ 6畳用エアコン1台で冷暖房（夏冬用に1台ずつ）を行い、通年でほぼ一定かつ省エネ運転
- ・ 冬は室温一定になるよう自動運転
- ・ 生ごみ処理機は手回し式
- ・ 生ごみ処理の効率化のためラジエントヒーターの余熱利用
- ・ 草刈りのあと廃棄せずに枯らして土に還す
- ・ エコキュートをなるべく日中に稼働して太陽光発電を自家消費
- ・ 油のついたプラ容器は食洗機で他の食器と一緒に洗ってプラごみへ



目指すゴール

7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに / 12 つくる責任 つかう責任 / 13 気候変動に具体的な対策を

9 測ってわかる大気汚染“NO₂”

環境問題や健康被害などの原因となる二酸化窒素NO₂の測定を「二酸化窒素測定簡易カプセル」を用いて1992年より毎年行っています。「二酸化窒素測定簡易カプセル」は市内研究者が開発した機器で、繰り返し使用することができます。安価で操作も簡単なため、自分が測りたいと思う場所に、自分で設置することができます。持続可能な環境づくりの実現のため、会員内の活動にとどまらず、市民へ測定を呼びかけ、環境フェスタや交流センターでの公表を行っています。

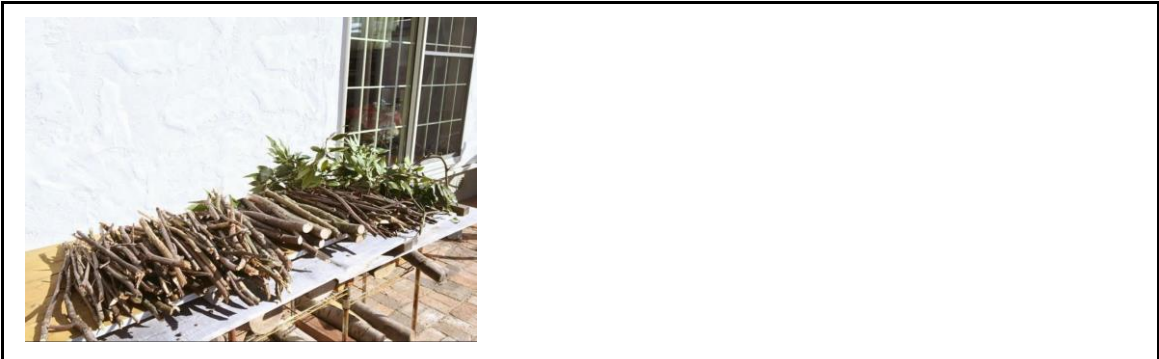


目指すゴール

18 わからない

10 薪ストーブでぽかぽかのゼロカーボン

水分が多く焼却時に多くのエネルギーを必要とする生木。すぐに燃やせばただのゴミですが乾燥させることで薪ストーブの燃料にすることができます。薪が燃えるときは二酸化炭素が発生しますが、この時に発生するのは木が成長する時に吸収した大気中の二酸化炭素。吸収したものを排出するだけなのでプラマゼロ、ゼロカーボンです。薪ストーブは、ガスや電気の暖房器具と比べて体の芯からあたたまるので使用時間が短時間で済みます。また、つくば市は街路樹や公園が多く伐採・廃棄する生木も多いため燃料となる薪が枯渇する心配もありません。薪ストーブはつくば市においては持続可能なエネルギーといえます。庭木も薪になるので自給自足も可能です。

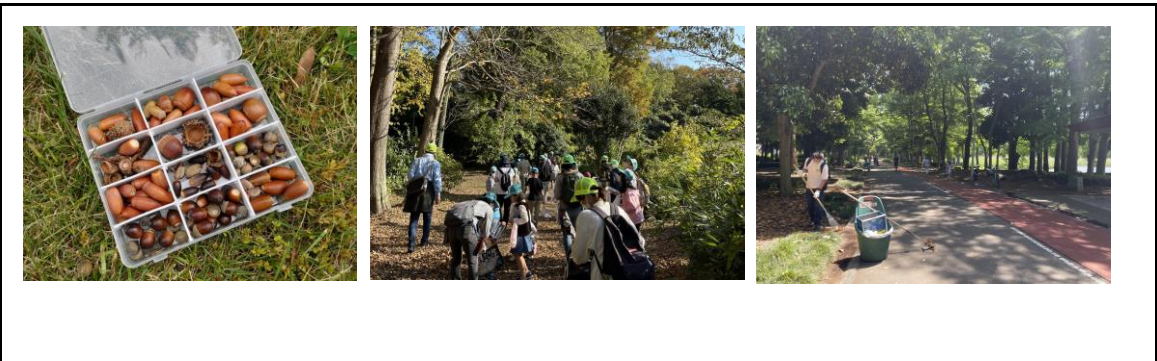


目指すゴール

7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに

11 街中の自然を大切に！公園の動植物の保全の為の勉強会と清掃活動

“「つくば」を窓を開ければ自然を感じる。一步踏み出せば自然とつながる。そして、ずっと住み続けたい街にしたい！”をモットーに、次世代に自然の恵みを残す活動をしています。場所は身近な洞峰公園。同じ想いの小学生からシニア世代が集まって、園路を散歩しながらのゴミ拾いや月一回の落ち葉掃除、さらに、小道沿いの植物の保全や下草刈りも。また、地域の小学生を招き、植物の専門家と一緒に公園を探索しながらの体験型自然観察会「どんぐりクエスト」も開催しました。活動風景や公園の景色や生き物達の様子をSNSやホームページで発信しています。活動開始時は6人だった会員も半年で30人となりました。



目指すゴール

4 質の高い教育をみんなに／11 住み続けられるまちづくりを／12 つくる責任
つかう責任／15 陸の豊かさも守ろう

12 健康に働き続けられるまちづくり！情報交換会と職域コホート調査

産学官の78機関が加盟する筑波研究学園都市交流協議会は、会員機関間の研究交流・相互連携・意見交換を通じ、真に住みよい成熟した都市づくりを図ることを目的としています。市の開発当初、閉鎖的環境が及ぼす悪影響が危惧されました。そこで当委員会の前身組織が、こころの健康に関する実態調査を実施しました。その結果を基に「職場のメンタルヘルスQ&A」を編集・発行して教育・啓発を行うなど、当時としては先進的な取り組みを行ってきました。現在に至るまで、会員機関の人事労務管理者や産業保健スタッフが集う情報交換会の開催や、つくば健康生成職域コホート調査の実施などを通じ、健康に働き続けられるまちづくりに貢献しています。



目指すゴール

8 働きがいも 経済成長も / 11 住み続けられるまちづくりを

13 記載なし

電気、水、ガスはできるだけ節約しています。自家用車は持たずバスや一時間以内なら歩きます。プラスチック容器は納豆容器を含めきれいに洗い出しています。

ベランダ野菜作りは環境衛生課半額補助のコンポストを用いています。生ごみは公園の落葉と米糠で発酵堆肥を作ります。良い土ができるので市販の土や肥料はいりません。農地はないので知人からもらったペンキの空樽を15個程プランター代りに使っています。無農薬有機肥料の野菜はとでもおいしいですよ。

私達人類にとっては地球は宇宙の中のかげがえのない星です。有名な聖書には神は地球を人が住むために創造したとあります。私もできるだけ地球を大切にしたいと思っています。



目指すゴール

18 わからない

14 家庭で育む子どもの強み

日々忙しく子どもと向き合う余裕が持てないことに課題を感じていたところ、フィンランドの教育現場で使われているSee the Good!に出会いました。See the Good!は子どもの主体性やwellbeingの向上等を目的に開発され、26個の強みカード等のコンテンツがあります。我が家では例えば子どもから学校で過ごした様子を聞く時に、どんな強みを使ったのかも話し、オリジナル強みリストを作成。1日たった数分間を工夫し継続して取り組むことで、子どもは自分の強みを言語化でき、それが自信となり小さな成功体験を生む行動化につながり、それがまた自信へ・・・というポジティブ☆スパイラルになっています。

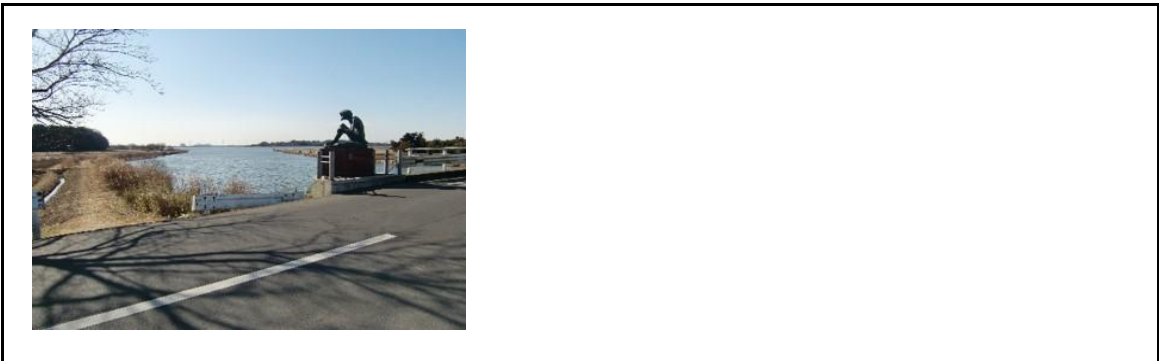


目指すゴール

4 質の高い教育をみんなに

15 牛久沼と周辺地域の生物多様性を守ろう

近年、農地など二次的自然に生息する多様な生き物が環境省レッドリストに掲載。絶滅危惧種その他、チョウ類・ホタル類・野ウサギ・ヒヨドリ・ツバメなど里山生息類の減少がみられる。国レベル農地生態系の質・量・農作物多様性が、過去50年で急速に衰退している。世界的に有機農業や環境保全型農業を含む、持続可能な農業への転換が課題。牛久沼と流入河川流域面積の生物多様性データベースを構築したい。また、環境省が開始した、生物多様性のための30by30アライアンス参加登録が完了(8/31付)しており、保護地域(OECM)の拡大とエリアの管理の充実を目指す。



目指すゴール

15 陸の豊かさも守ろう

16 資源効率と省エネの観点による地球環境悪化の抑制

難しく考えず、身の回りのできる事を社内で意見交換し、以下の取組を実践しました。また、チラシを作成し、様々な世代の方々へ情報を共有することに努めました。

- ①お客様間、社内間やり取りのペーパーレス化
- ②ペットボトルキャップを洗浄、乾燥後、集めて認定NPO法人やリサイクルへ寄付、協力
- ③フードロス削減活動への積極的な協力
- ④空調を夏は28°C、冬は20°Cを目安に設定
- ⑤生活品の節約法や再利用法を社内で情報共有し、実践かつ情報発信の努力

《取組の特徴》

- ・ハードルが高くなく、実践しやすい
- ・企業間、市民の皆様方との連携や、情報発信費が必要

社内での取組実践により、「日常生活の中で資源の節約や有効活用などの小さなことから取り組むことで、大きな目標への理解や挑戦に繋がる」ということを実感しました。

目指すゴール

12 つくる責任 つかう責任

45 グリーンカーテン

夏を過ごしやすくするのと電気料金の節約のために、家の窓をグリーンカーテンで覆うことにしました。

それぞれの窓の下の土を入れ替えて肥料を入れ、ゴーヤの苗を植えました。6月から7月に気温の高い日が続いたからか、ゴーヤの成長は目を見張るものがありました。が、水やりは大変でした。

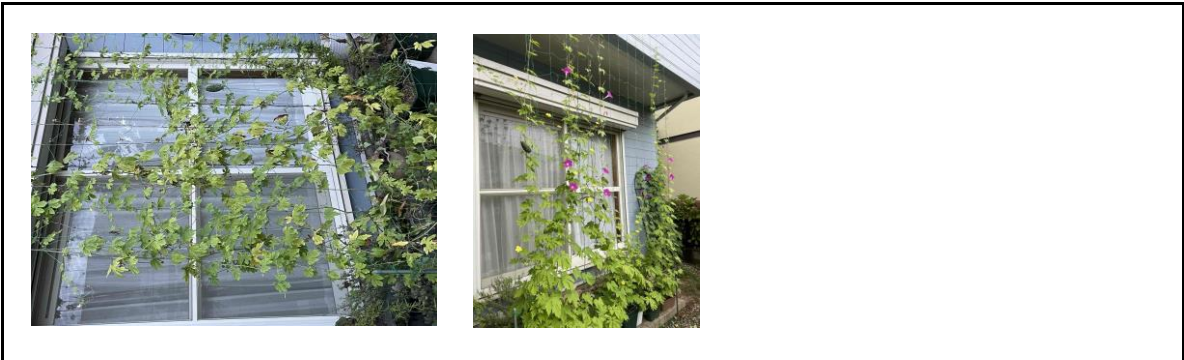
食べきれないほど収穫ができ、近所や知り合いにも配りました。皆さん大変喜んでいました。

来年もぜひやりたいと思っています。



46 グリーンカーテン

昨年は実が3個しかできませんでした。しかし今年は実が10個以上できました。
グリーンカーテンは朝顔と同居です。



48 グリーンカーテン

6月から暑さがきびしく、日当たりのよい場所にエアコンの室外機があったためか、エアコンの効きがよくないように感じました。

市販のエアコンカバーの購入を検討したのですが、二段の室外機棚を覆える商品はとても高額、、、

そこで、グリーンカーテンを設置することにしました。

ゴーヤは葉つきがよく、旺盛で、すぐに室外機をおおってくれました。お陰で、室内は28度設定でも涼しくすごくことができました。

どんな暑いときでも花をつけ、庭に彩りをあたえてくれました。

実も何回かでしたがゴーヤチャンプルーにすることができました。

来年は完熟した実からタネをとって、二代目ゴーヤをそだてたいとおもいます。



49 グリーンカーテン

6月に市役所で頂いたゴーヤの苗4本を鉢に植えて育てました。実が8個なり、1個は熟れすぎ、1個は小さすぎ、6個たべました。



50 グリーンカーテン

アパート1階の掃き出し窓の外で、メダカ水槽（写真右下の黒い容器）の日除けの為に毎年グリーンカーテンを作っています。一昨年はへちま、去年はきゅうり、今年はまたへちまにしました。

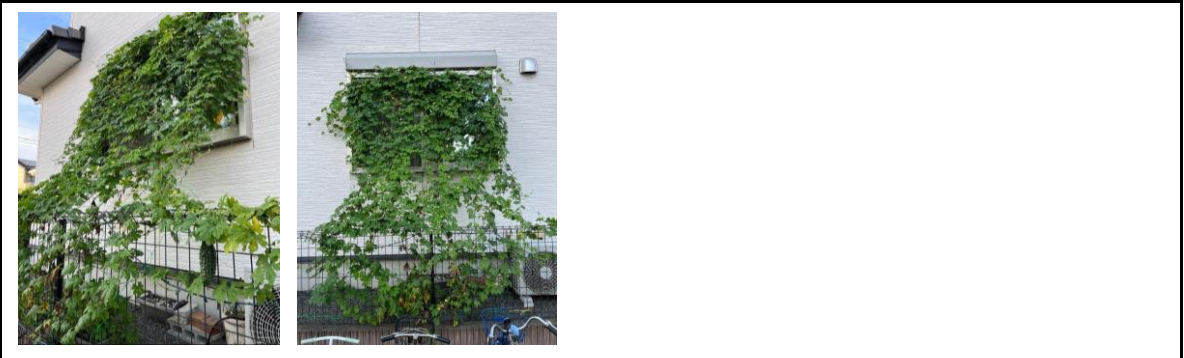
苗の植え付けが6月23日と遅かった為、盛夏までに水槽の前にだけでも広げようと、子づる孫づるも全て縦に誘引して葉を密集させました。すると盛夏以降につるを伸ばすスペースがなくなったので、試験的に真横に誘引してみたところ、見栄えはともかくグリーンカーテンとしての性能は満足することがわかりました。

今年も雄花ばかり咲いて雌花はひとつもありません。実が欲しいのですが……。そろそろ切ってへちま水を採取して今年は終わりです。



51 グリーンカーテン

ゴーヤの苗3つをイベントで頂き自宅の寝室の西日避けに育てました。
プランターに植えてシャッターに編みをくくりつけて陽を遮れるようにしたのですが、夏の暑さにも負けず枯れずに立派に育ちました。
ゴーヤ取れすぎて食べきれません…



52 グリーンカーテン

例年応募しています。アサガオとふうせんかづらとオシロイバナのコラボでしたが、今年はそのに「琉球すずめうり」を追加しました。その琉球すずめうりが他を席卷してしまい、他の物が隠れてしまいました。



53 グリーンカーテン

ゴーヤのグリーンカーテンはわが家の毎年の恒例となっていて、今年も主人と二人でネットを張り、夏を楽しみに育てました。近年の猛暑で夏場は元気がなかったり、なかなか実がならない時期もありますが、夏の日差しを和らげ、食卓を彩り、夏バテ知らずで過ごさせてくれました。そして今年はゴーヤでセミが羽化しました。透き通った羽の美しさには本当に感動させられます。ゴーヤから様々な恵みをいただいた夏でした。



54 グリーンカーテン

駅近の共同住宅で、コミュニティ形成の一環として、今年1月から園芸クラブが立ち上がりました。月一回、敷地内の庭の手入れを行っています。

これは、道行く人の一服の清涼剤にもなればと、道路沿いの庭に朝顔を植えたものです。緑に気付くことができる町が理想です。

1、2枚目は2022年9月25日現在、3枚目は6月に朝顔の苗を植えたところです。朝顔の花がたくさん咲くもの、花は咲かず葉っぱが多いものなど、なぜか色々な育ち方をしています。



56 グリーンカーテン

今年は初めて先輩から引き継ぎお世話を始めました。0からの出発で先輩に聞きながらのお世話でした。

大変なのは、休日もお水をやらなければいけないので子供たちを引き連れて水やりを行いました。

水やりを終えると子供たちからお菓子等をねだられ、ついついコンビニ・マックなどによらされ

私の小遣いが若干減っていきました。

来年からは、子供たちの担当の苗を決めて立派に育ったらお駄賃を上げようと思っています。

収穫したへちまでお風呂で子供の背中を洗って来年も頑張ろうと話しています。



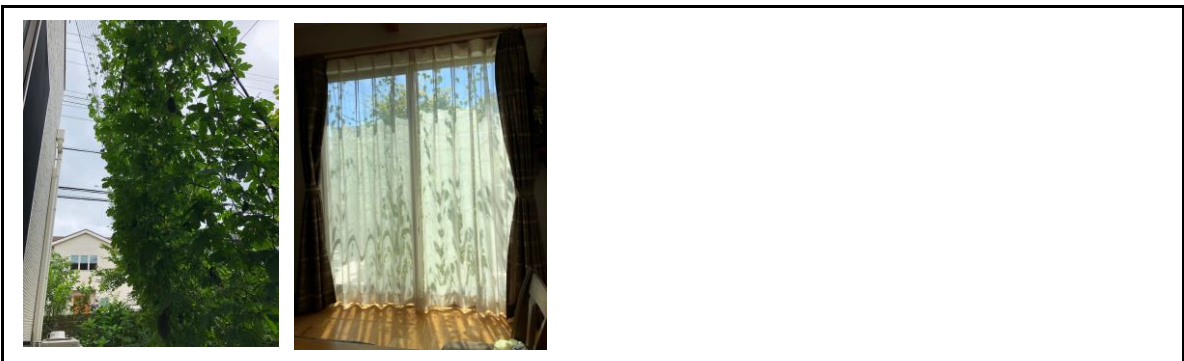
57 グリーンカーテン

昨年の失敗を糧に、今年は栽培方法にちょっと工夫を加えました。それは、「実(み)を捨て、実(じつ)を取る」。

植物の肥料の三大要素(窒素・リン酸・カリウム)のうち、窒素を多めに与え、いわゆる「つるぼけ」を起こさせて着果よりも葉っぱが多く繁るように栽培しました。といっても、それないに実を着けましたのでゴーヤチャンプルーでビールは十分に楽しめました。

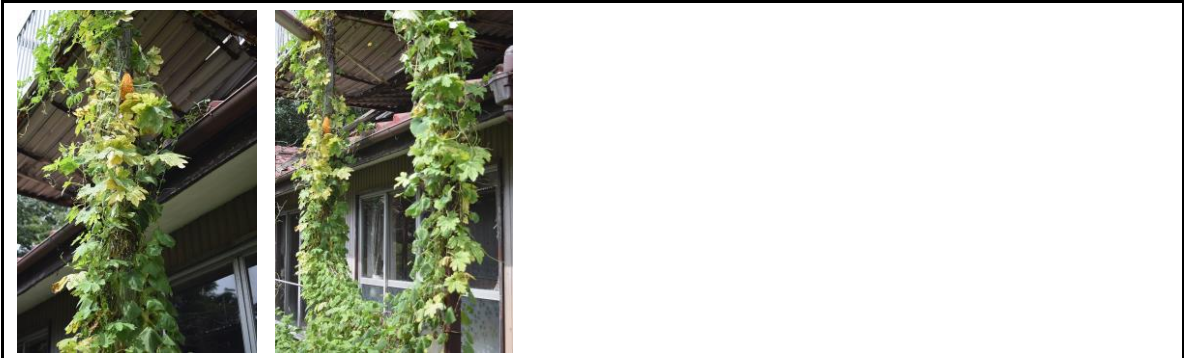
部屋の中からの写真も添付しましたが、強い夏の西陽が柔らかくなっています。

今年は大成功です。



59 グリーンカーテン

ウカウカしていたら、ゴーヤがどんどん上に伸びてしまい、せっかく実ったゴーヤが収穫できなくなりました。オレンジになったゴーヤを日々鑑賞し、それはそれでおもしろかったです。



60 グリーンカーテン

身近にできるSDGsの一環として、毎夏家族の理解を得てママが子ども達のために取り組んでいるゴーヤのグリーンカーテン作りです。つくばスタイル科の授業をきっかけに会員になった、つくば市のエコサポーターとして継続している楽しいイベントです。つくば市役所にゴーヤの苗を取りに行き、学校の読み聞かせが始まる運動会の時期に苗植えを済ませると、水やりの毎日が始まります。新年度に子ども達がキラキラと目を輝かせて教室でまっくれているように、ゴーヤの苗もお行儀よく並んで水やりしてもらえるのを待っている様子がとても可愛いです。今年はカボチャもグリーンカーテンの仲間入りをして、ゴーヤと競争しながら成長しました。



61 グリーンカーテン

2回目の挑戦となった今年は、より大きくきれいに育つようしっかりとした支柱を作りました。

おかげで昨年よりもたくさんの実がなり、200本近くのゴーヤーを収穫することができました。

収穫したゴーヤーは『ゴーヤージャンケン』と称して、先生とジャンケンをして勝った子が持ち帰ることができます。夏休みは毎日のように、ゴーヤージャンケンで盛り上がり、次の日には『美味しかったよ』という声を聞くことができました。

また、立派なカーテンは昆虫や生き物にとっても涼しくて快適な場所だったようです。

昆虫を探したり、朝顔の花を摘んだりとゴーヤーが子どもたちにたくさんのプレゼントをくれた夏休みでした。

